

Yoga Séance 3 TPS- PS

Objectifs: Développer une attitude favorisant une attention à son corps, aux autres, aux apprentissages en général.

Compétences : Réagir aux sollicitations verbales par l'action.

Modalité : demi-classe

Durée : 15 minutes

Intro

Montrer une **Bretzel** et demander aux enfants de s'asseoir comme une Bretzel.

Présentation de l'activité yoga :

- Le yoga est un sport. Il nous aide à être plus calmes, à nous concentrer, à mieux respirer, à être plus souple.

Quelques règles :

- Si ça fait mal on s'arrête.
- On parle tout doucement, pour nous aider à nous relaxer.
- Les enfants qui ne respectent pas les règles ne pourront pas rester dans le cercle.
-

WARM UP

Le papillon:

- On joint les plantes de pieds et les genoux se rapprochent du sol, et le papillon s'envole doucement. Il fait battre ses ailes.

Le jeu du tambour :

- On transforme les jambes en baguettes.
- Et pour être sûr, on va tapoter sur ses orteils comme si on jouait du piano.
-

STANDING

La lune :

- Pour se transformer en lune, on lève un bras très haut vers le ciel et on s'étire sur le côté, on se penche.
- On redevient montagne, puis on lève l'autre bras pour se transformer à nouveau en croissant de lune.
- Et on redevient montagne.

L'étoile :

On écarte les pieds et les bras pour faire l'étoile.

Et il y a beaucoup d'étoile à visiter, on redevient montagne et étoile à nouveau...

COOL DOWN

Le ballon

- On reste assis et on se transforme en ballon. Pour cela, on gonfle le ballon, en levant les bras sur le côté. Jusqu'en haut de la tête
- • Et « pop » le ballon se dégonfle. Exagérer la respiration pour que les enfants puissent imiter l'inspiration et l'expiration.

Le serpent

- On s'allonge sur le ventre et on fait le serpent en levant la tête.
- Le serpent siffle Ssssss. Il s'endort, la tête sur le côté.
- Il se réveille Sssss... Il s'endort à nouveau, la tête de l'autre côté.

La bretzel

